

キンメの変わり揚げ（フィッシュボール）



材 料 （ 4 人 分 ）	A {	キンメダイ	250g	白ごま	適宜
		豆腐	50g	青のり	〃
		味噌	80g	欠け煎餅	〃
		卵（卵白）	1個分	小麦粉	少々
		マヨネーズ	大さじ2杯		
		しょうが	少々		
		化学調味料	適宜		

- 作
り
方
- (1) キンメは三枚におろし、皮と中骨を取り、すり鉢ですっておく。
 - (2) その中にAの材料を加えてすり合わせ、ミンチにする。
 - (3) 小さめの団子を作って、小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて、白ゴマ、青のり粉、割煎餅をそれぞれ付ける。
 - (4) 150℃くらいの低温の油でゆっくり色良く揚げる。

- 一
口
メモ
- ・ 魚は白身魚の方がくせがなくて良い。
 - ・ 青のり団子は、揚げる時間が長いと色が変わりやすい。